

هل الصيام يؤثر في مناعة الجسم خلال شهر رمضان؟



«أبوظبي:» الخليج

للصيام فوائد صحية عديدة يمكن للصائم أن يتمتع بها شريطة الحرص على تناول الأطعمة الصحية خلال ساعات الإفطار، لكن هل يؤثر الصيام في جهاز المناعة وخاصة في ظل انتشار فيروس كوفيد19 ؟

يوضح أطباء من مستشفى كليفلاند كلينك في أبوظبي أن هناك عدداً من الباحثين في جامعة ساوثرن بكاليفورنيا أجروا دراسة بينت أن الصيام لساعات طويلة يجدد نشاط جهاز المناعة من خلال تحفيزه لإنتاج خلايا جديدة، ويفيد الصيام في تقوية المناعة خاصة في حال اتباع نظام غذائي متوازن وصحي خلال ساعات الإفطار

فعندما يبدأ الشخص بالصيام يعتمد الجسم مبدئياً إلى تدمير عدد من خلايا الدم البيضاء، ويبدأ بشكل طبيعي بتوفير الطاقة بعدة وسائل، ومنها التخلص من الخلايا الميتة أو التالفة التي لا يحتاج إليها الجسم، لكنه سرعان ما يعود لتحفيز إنتاج خلايا جديدة، مما يؤدي إلى تعزيز كفاءة الجهاز المناعي وتقويته

وبعد نتائج هذه الدراسة أُجريت المزيد من الأبحاث حول تأثير الصيام المتقطع، أي الصيام الذي يستمر لمدة 16 ساعة في اليوم أو أكثر، وبينت هذه الأبحاث أن خلايا الجسم التي تدعم الاستجابة المناعية وتهاجم الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض تغادر مجرى الدم عندما يتوقف الإنسان عن تناول الطعام وينخفض فيه مستوى المواد الغذائية، وتلجأ إلى نخاع العظم، المعروف بغناه بالمواد الغذائية، لتبدأ بالتكاثر وتعزيز طاقتها ونشاطها وقدرتها على حماية الجسم من العدوى.

ينصح الأطباء الصائمين خلال ساعات الإفطار بتعزيز كفاءة الجهاز المناعي من خلال الحرص على اختيار الأطعمة المناسبة التي تحتوي على الفيتامينات والعناصر الغذائية الرئيسية لأنها تؤثر بشكل مباشر في المناعة وتساعد على محاربة بعض الأمراض، وبالمقابل فإن تناول الأطعمة غير الصحية يضعف المناعة ويجعل الصائم عرضة لهجوم الفيروسات والجراثيم وتلك الأطعمة على النحو التالي:

فيتامين «سي» من أهم العناصر الغذائية التي تفيد في تعزيز المناعة، ويمكن الحصول عليه من الحمضيات - والفراولة والفليفلة والبقدونس والبروكولي، أما فيتامين «ب6» فيوجد في الموز والخضار الورقية والحمص، وهو يعزز التفاعلات الكيميائية الحيوية في الجهاز المناعي، فيما يتوفر فيتامين «إي» في المكسرات والبذور وهو مضاد أكسدة قوي ويعزز قدرة الجسم على محاربة العدوى.

الأحماض الدهنية «أوميغا 3» (السّمك الدهني) ومضادات الأكسدة (المكسرات والبذور) والحديد (اللحوم) - والبروكولي) تعد أيضاً من العناصر الغذائية الرئيسية التي يجب أن تحتوي عليها الحمية الغذائية للمساعدة على محاربة المرض.

الامتناع عن تناول الأطعمة الغنية بالسكر والدهس على الإفطار لأنها ترفع من نسب السكر والكوليسترول في الدم، كما - أن لها تأثيراً سلبياً في المناعة فقد يثبط ارتفاع السكر في الدم عمل الجهاز المناعي من خلال التأثير في الخلايا التي تحارب البكتيريا، كما تبين أن الأطعمة المقلية والغنية بالملح تسبب الإنتانات في الأمعاء وتؤثر في عمل الجهاز المناعي، بالإضافة إلى تقليل استهلاك الأطعمة المصنعة، لأن لها تأثيراً سلبياً في المناعة، واللحوم الحمراء لأنها تزيد من خطر الإنتانات.